

Le plan d'action pour vaincre l'épuisement



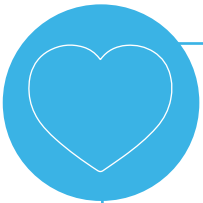
Qu'ai-je fait uniquement pour moi aujourd'hui?

Vous donnez beaucoup aux autres. Qu'est-ce que vous vous donnez à vous-même? Vous devez consciemment choisir de faire quelque chose pour vous-même chaque jour afin de conserver un niveau d'énergie élevé.



Me suis-je exprimé(e) aujourd'hui?

L'un des symptômes de l'épuisement est de garder ses émotions pour soi. Préparez ce que vous souhaitez dire et à qui vous souhaitez le dire, afin d'avoir confiance dans les mots que vous allez employer et pouvoir vous exprimer avec assurance.



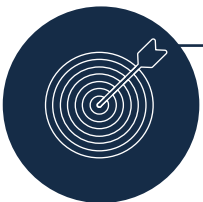
Ai-je partagé mes émotions aujourd'hui?

L'épuisement se développe lentement, mais ses effets peuvent durer longtemps. Il est important de libérer vos pensées et sentiments. Partagez vos sentiments avec quelqu'un de confiance, que ce soit un(e) ami(e), un membre de votre famille, un(e) responsable, un(e) collègue ou un professionnel rémunéré. Mettre en lumière vos émotions vous aidera à soulager toute sensation de stress que vous pouvez éprouver.



Que vais-je faire demain?

Pour éviter l'épuisement, essayez de ne pas vous projeter trop loin dans l'avenir et de rester dans le moment présent. Restez concentré(e) sur aujourd'hui et autorisez-vous uniquement à penser à demain. Qu'est-ce qui vous attend? Que devez-vous faire aujourd'hui pour vous sentir prêt(e) pour demain?



Votre plan d'action

Aujourd'hui, je vais faire cela uniquement pour moi
.....
Aujourd'hui, je vais m'exprimer de la manière suivante
.....
Aujourd'hui, je vais partager mes émotions ave
.....
La chose que je peux attendre de demain es
.....